



## PREVENCE PÁDU

Pády představují u seniorů a chronicky nemocných nejčastější a současně nejrizikovější nežádoucí událost komplikující hospitalizaci nebo domácí péči. Při příjmu do našeho zařízení sestra provádí u všech pacientů hodnocení **rizika pádu**. Pokud vychází riziko pádu vyšší, jsou provedena preventivní opatření. Mezi tyto opatření patří i edukace pacienta. Aby tato prevence byla úspěšná, je nezbytná vaše spolupráce s personálem. Snažte se prosím dodržovat doporučená bezpečnostní opatření.

### Jak předcházet pádu v nemocnici

1. Základem prevence pádů je seznámit se s prostředím vašeho pokoje, WC, koupelny
2. V ranních hodinách po probuzení vstávejte pomalu (předejdete závratí)
3. Vyvarujte se spěchu
4. Použijte signalizační zařízení a využijte pomoci personálu
5. Používejte vhodnou obuv a kompenzační pomůcky (ohrádku, chodítko..)
6. Naslouchejte radám a pokynům personálu
7. Využívejte madla např. v koupelně či zábradlí na chodbách
8. Nestoupejte na mokrou podlahu, a pokud musíte např. na toaletu, zavolejte personál, aby vám poskytl doprovod
9. Pokud jste upoután/a na lůžko a máte obavy, že spadnete, můžeme použít ohrádku u postele, jako zábranu
10. Pokud jste částečně omezeni v pohyblivosti a nedojdete na toaletu, poskytneme vám toaletní křeslo k lůžku
11. Neopírejte se o stolečky (jídelní, noční), které mají kolečka a nejsou zabrzděny
12. Nepřeceňujte své síly (nevstávejte a v případě potřeby zavolejte personál)

### Jak předcházet pádu v domácím prostředí

Většina pádů se seniorům přihodí v domácím prostředí, přičemž časté jsou pády po uklouznutí či zakopnutí o překážku. Základem prevence pádů je zajištění bezpečného prostředí kolem sebe a používání kompenzačních a ochranných pomůcek.

### Bezpečné prostředí v domácnosti:

1. Mějte kvalitní osvětlení se snadno dosažitelnými vypínači
2. Stablní nábytek, který se nepřevrhne
3. Odstraňte malé dekorační koberečky (hrozí zakopnutí)
4. Používejte v koupelně (vana, sprchový kout) protiskluzové podložky
5. Mějte v koupelně či na WC madla aby, jste se mohli přidržet
6. Vhodné jsou i sedátka do vany nebo sprchového koutu
7. Zkontrolujte uložení kabelů od TV, PC v lištách (hrozí zakopnutí)
8. Je lepší mít zvýšené křeslo a postel (lépe se vám bude vstávat)
9. V ranních hodinách po probuzení vstávejte pomalu (předejdete závratí)
10. Nespěchejte
11. Rozcvičte ztuhlé klouby a vstaňte až po odeznění ztuhlosti
12. K přesunu použijte kompenzační pomůcky (chodítko, berle, hole apod.)
13. Mějte pevnou a pohodlnou obuv
14. Pozornost také věnujte předepisovaným lékům, zvláště u nově předepisovaných léků či při změně dávkování. Léky jsou jeden z faktorů, které zvyšují riziko pádu (závratě, nízká hladina cukru..)



Vypracoval/a: Pavel Kohutovič  
Schválil/a: Mgr. Radka Lorencová

Dne: 16.1. 2015

<sup>1</sup> Zdroj: [https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+cv%C4%8Den%C3%AD+ky%C4%8Del&sa=X&biw=1024&bih=518&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ei=vixHVaC\\_LsGysQGB14HgCg&ved=0CCKQsAQ#tbm=isch&q=obr%C3%A1zek+prevence+p%C3%A1du](https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+cv%C4%8Den%C3%AD+ky%C4%8Del&sa=X&biw=1024&bih=518&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ei=vixHVaC_LsGysQGB14HgCg&ved=0CCKQsAQ#tbm=isch&q=obr%C3%A1zek+prevence+p%C3%A1du)